

3 Vorwort

4 Trennkost – Die Grundlagen

- 6 Wie ich zur Trennkost kam**
- 6 Abnehmen trotz kalorienreicher Kost?**
- 7 Das Geheimnis: die richtige Kombination der Nahrungsmittel**

- 8 Wie Trennkost funktioniert**
- 8 Schlüsselrolle Insulin**
- 9 Die drei Nahrungsmittelgruppen nach Dr. Hay**
- 10 Wichtig für die Gesundheit: das Säure-Basen-Gleichgewicht**
- 11 Erfolgreich abnehmen nach Programm**
- 14 Schlank werden und schlank bleiben**
- 16 Kombiplan**

20 Die Trennkost-Rezepte: Abnehmen mit Genuss

- 22 Frühstück & Snacks**
- 28 Gerichte für den kleinen Hunger**
- 36 Suppen**
- 40 Pasta**
- 44 Kartoffeln**
- 48 Reis**
- 50 Getreide**
- 52 Rindfleisch & Geflügel**
- 58 Käse & Eier**
- 62 Fisch & Meeresfrüchte**
- 70 Süße Snacks**
- 80 Getränke**

- 82 Extra: Der 4-Wochen-Abnehmplaner**
- 90 Mengenplan**

- 92 Rezeptregister**
- 94 Sachregister**
- 95 Autorin/Bezugshinweise**
- 96 Impressum**